



Better Health Begins With You!

בריאות טובה מתחילה אתך

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

אכול 6 עד 11 מנות קטנות של לחם דל שומן, דגנים, אורז, או אטריות ליום.
לדוגמה: שיבולת שועל לארוחת בוקר, כריך לארוחת צהרים, ואורז לארוחת ערב.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

אכול 5 מנות של פירות וירקות בכל יום. לדוגמה: אתה אמור לשתות מיץ תפוזים לארוחת בוקר, סלט לארוחת צהרים, קטניות ירוקות, תפחי אדמה מורחחים וענבים לארוחת ערב.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

שתה לפחות 8 כוסות מים בכל יום.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

אכול בשר רזה, ללא שומן, כמו עוף או דג.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

בחר מוצרי חלב ללא שומן או אחוז שומן נמוך, כמו: חלב ויוגורט.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

הגבל את כמות המתוקים ומשקאות האלכוהוליים.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

קח חלק בפעילות גופנית יומית כלשהי. הליכה, ריקוד או משחק.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

השתמש לבישול בשמן ירקות במקום שומן חזיר או שמן חיות שמן. שמן ירקות טוב יותר עבורך בגלל שאינו מכיל כולסטרול.

Hebrew Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

